

# 日和 手帖

N

*"Organizing is about reaching the essentials."*

—Kashiwa Sato

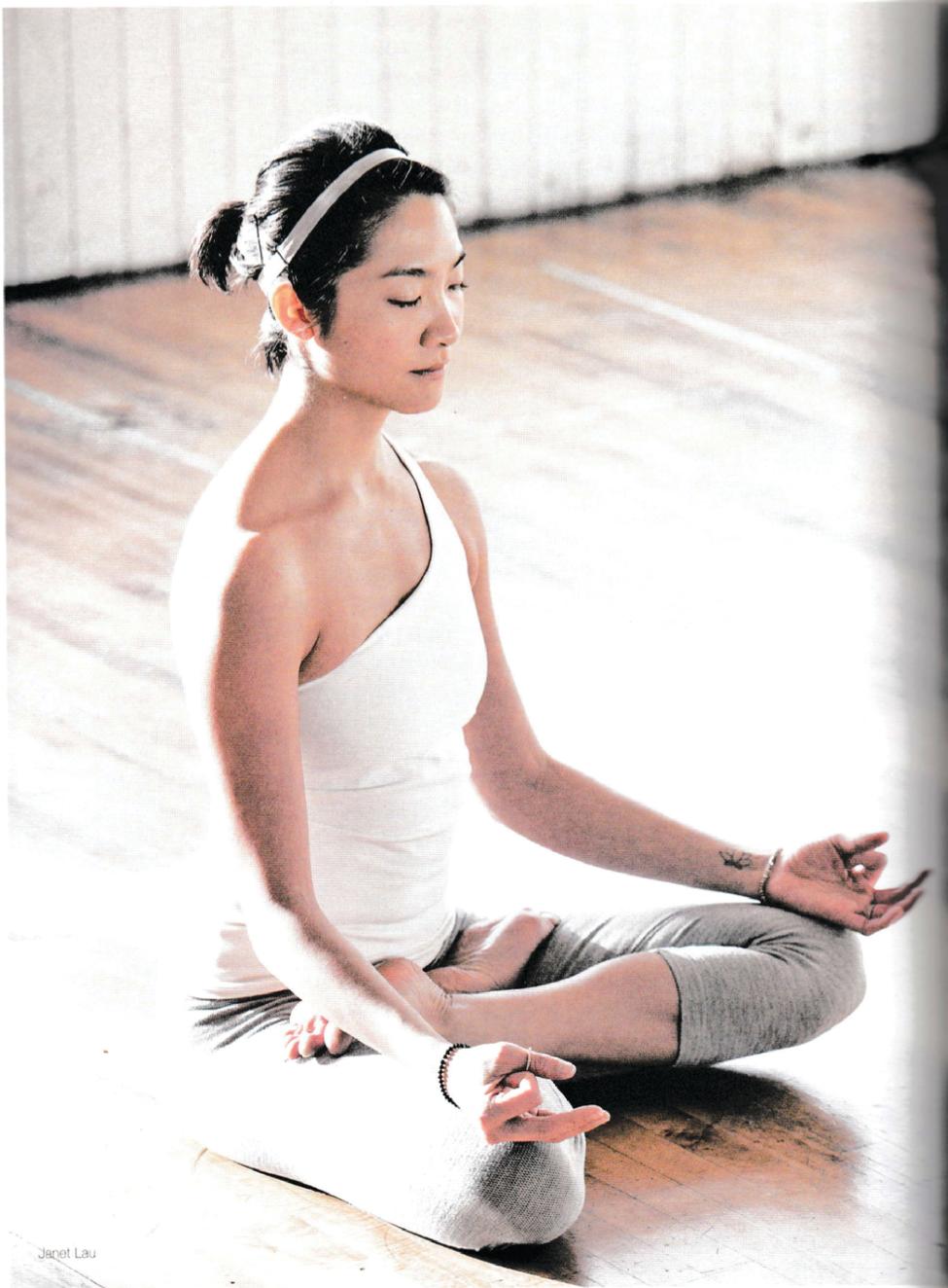
生活  
整理  
术

HIYORITECHO

BIMONTHLY - 002

2014





Janet Lau

## 我们无法控制自身， 又如何控制外物？

# Janet Lau

Janet Lau 说，“瑜伽老师”和“作者”这两个职业称谓从来没有出现在她儿时的志愿里。在某一人生阶段里，她自信满满地沿着最完美的轨迹，读取商科学位，理所当然地往商界发展。可是，一切都是那么的出乎意料——会不会很多时候的出乎意料是源于对自己的不自省——在 Janet 接触到瑜伽之后，借由瑜伽清醒自身，她整个人生、生活，她看待、对待周遭世界和人事物的方式由此改变。而且，她竟成为了一名瑜伽老师、禅修者，在 2013 年出了《瑜伽·生活禅》一书，在今年被 LifestyleAsia.com 选为香港最优秀的五位瑜伽老师之一。这些或许是她自己也始料未及的。

第一次接触到瑜伽，是在 2002 年的温哥华，Janet 随意穿着一套运动服，陪着好友去上了一趟哈达瑜伽。她说她当年喜欢健身和游泳，对瑜伽这类缓慢运动兴趣并不大。这一期瑜伽课程结束，Janet 也正好获得商科学位，返回香港发展，全身心投入工作。再次接触到瑜伽，是因为回港后工作压力带给她无法排解的紧张情绪，需要瑜伽来减压。这一次，却让她迷上这项运动，或者说是，挑战。

我想，这很可能跟 Janet 的个性有关。她是一个完美主义者。瑜伽练习中有许多高难度的动作对练习者挑战颇大，Janet 却热衷于这种挑战，并且以毫不费力完成各种高难度动作而感到沾沾自喜。比如乌鸦式（Bakasana，屈腿屈膝驾于双臀后，以双手支撑全身重量）这个动作，Janet 锻炼了三年才成功征服，她至今仍记得初尝成功的惊喜。

Janet 回想起来，她对体位练习的兴趣，或许远远超过借助瑜伽消减压力的期待。即便当她后来当了瑜伽老师，同样十分鼓励甚至强逼学员做超越舒适区的练习，以致被冠以“地狱老师”的称号。直至后来，她才慢慢开始反思：“能做令人羡慕的高难度动作又如何？”因为她察觉到内心的空虚，察觉到自己内心与父亲、祖母和恋人之间明明暗暗的情感令自己挣扎和焦灼。察觉，是自省的专注力。她觉得自己的人生像是游戏拼图，竭力做到最完美，可还是独独缺了一块。Janet 开始反思瑜伽练习，反思生活：瑜伽真正的挑战，不在于形体的成功，“将瑜伽带进生活里，是最具挑战性，也是一生最有价值的练习”，这是让 Janet 消停自我膨胀，从瑜伽练习的死胡同走出，回归到平和喜悦的一句话。

像当时的 Janet，很多人把瑜伽当作一项万能的时尚的运动：可以瘦身减肥，可以让身体像杂技人一样灵巧，可以减压、治愈，甚至企图从瑜伽圈的漂亮人群中寻到他们的另一半。可是，真正的瑜伽并不是这样的，瑜伽从来都是一种灵性的修行，而非现代人所以为的杂耍练习。你可能听着音乐在跑步机上跑得满头大汗，可是工作上的信息仍旧在脑中横冲直撞，而瑜伽区别于其他运动的不同，是这种身心锻炼，特别注重专注力的练习，这是为什么很多人在瑜伽课程结束后心情会变得平静，甚至也有人透过瑜伽来根治酗酒、药物依赖和厌食症等陋习的原因。

张皇 | Interview

Celia Lau, 梁怀敏 | photo provided

PROFILE  
Janet Lau

注册瑜伽教师，同时也是东南亚首批获得专业认证的正念瑜伽 (Mindfulness Yoga) 导师。2006年起，为全球数以千计的学生教授活力瑜伽 (Power Vinyasa) 阴瑜伽 (Yin Yoga) 及正念瑜伽课程。2014年，被《壹周刊》(壹周刊) 选为香港最优秀五位瑜伽老师之一，目前以香港为基地，凭借佛学研究硕士学位资历及个人的正念练习，将佛学教义与古典瑜伽智慧融合于教学上，期望学生能从学习中培养出自省能力，并开发个人独特的自愈能力，学习把生命中的挑战转变为灵修旅程中宝贵的经验。

走出瑜伽练习的死胡同后，Janet 开始跟随禅修冥想老师 Frank Jude Boccio，一行禅师接触灵性修炼。尤其是对古印度哲学家及瑜伽行者帕坦伽利 (Patanjali) 的《瑜伽经》(Yoga Sutra) 的研习，让她学着把佛学冥想、体式练习和《瑜伽经》的重要概念整合，将瑜伽融入现实生活，导向灵性的自由。

《瑜伽经》有外在持戒、内修、体式法、呼吸法、收摄、集中、入定及三摩地内外八个分支。Janet 对此都有很好心得。因此，在教学中，她不再只是教导学员掌握和做好体式修炼，也教导他们如何把瑜伽和佛教的义理应用于日常生活中，实在难得。

比如，Janet 说数年前曾经有一位定期来上她课的学生，在某次上课前同她说的话令她难以释怀：“Janet，我很喜欢跟你练习，但时间到了你仍然不肯下课，我总是不能准时返回公司，上这节课令我感到压力很大。”这位学生此后没有出现在 Janet 的课堂上。其实，对于很多学生来说，很多人正是因为生活太过忙碌，希望借由瑜伽的练习来获得片刻的宁静，有时却被课堂上的喋喋不休破坏。Janet 从《瑜伽经》第一支——外在“持戒”中“不偷盗”的要义中，反省自我，领悟到不侵占任何他人的东西，包括时间这属于个人的抽象财产。

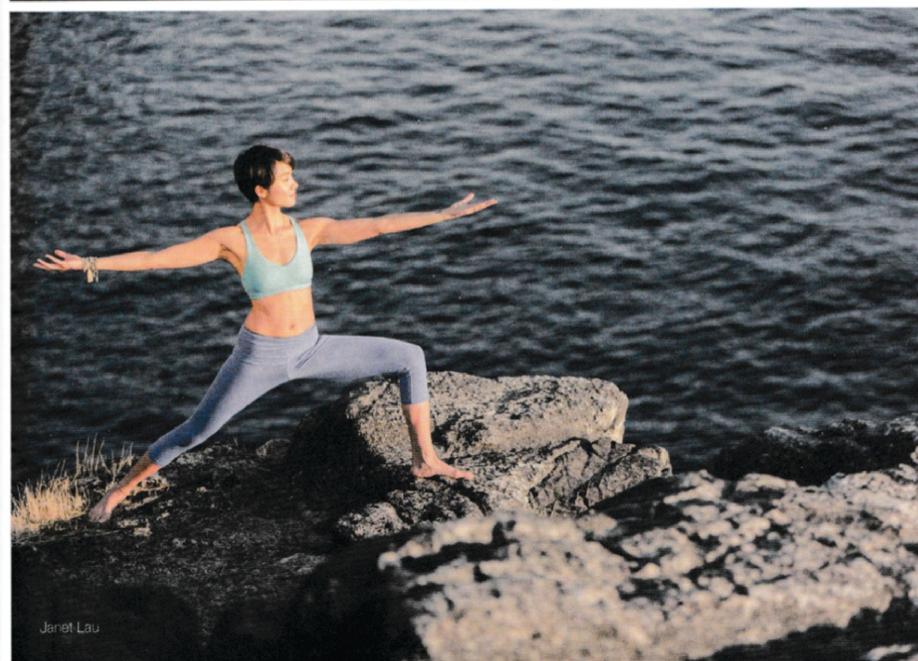
又如第二支“内修”，需要瑜伽练习者做到持守洁净。我们总是每日忙于工作生活的琐事，即使睡眠也难以放松。第二日晨起，又仓促出门，来不及吃早餐，来不及同家人问安，来不及调顺一日的工作节奏便浑噩地过了一日。在低落的情绪中，这样的生活工作状态周而复始，我们落入幽暗不明的情绪，怀疑自己、抱怨上司、厌恶工作，只能借由短暂的休息时间来看娱乐节目、玩电动游戏来减压。Janet 教导说，当我们感叹想做的事情很多但时间太少的时候，不是选择靠提神剂或者药物来抑制情绪，提升体力，而是要定期洁净身体，维持对自身清晰思维的敏锐度，这样才让我们在面对挑战时，有足够的精力和灵敏度应对，而非呆滞迟缓。

又如第六支“集中”。“集中”是既要我们察觉自己将心思放置在一个特定物件上，但同时也要知晓注意力一直稳稳在物件上面。这一项练习，则可以让注意力尽可能地投注在日常活动，而不必沉湎于过去，迷失于未来。所以，面对日常无法避免的琐事时，你不必再急着赶快完成当下的这件事，为了赶做下一件事，你不妨试着以百分之百的注意力投入当下的事情中，试着享受，并且关注自己的动作和情绪。

Janet 因为修习瑜伽，让她更从容地生活，而她练习瑜伽的转变，将瑜伽真切地应用到现实生活，让她更从容地生活。《瑜伽·生活禅》中一句反问：“我们连自己的头脑和身体都无法完全控制，又如何去控制外物呢？”我们不妨同样自省内心，好的生活是什么？不是名车豪宅，也不是新奇刺激的物件，而是我们学着如何去除繁杂，专注自己，调整自己的时间、精力去从容生活，尤其是在当下，在我们“被教养成用名誉、权力和金钱来定义‘我是谁’和自我价值”的社会中，瑜伽对于现代生活的我们来说，可以成为一种有效训练心智的方法，让我们回归本质。



Janet Lau



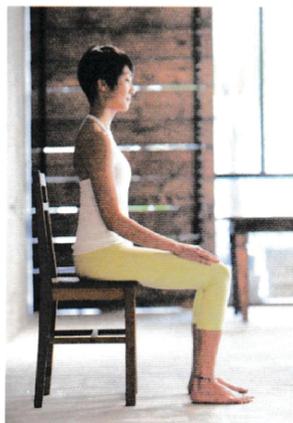
Janet Lau

摘自《瑜伽·生活禅》

瑜伽的体位法的传统字义是冥想坐姿。

找到一个令你感到舒适、安静，最有共鸣的地方，并且挑选一个规律的时间练习。怎样的坐姿，其实因人而异。重要的是要让坐姿稳定，不过刚也不要，保持脊柱自然伸展，将身体的不适减到最低。

以下介绍五种不同的坐姿，可以逐一尝试，体验最适合你的一种。

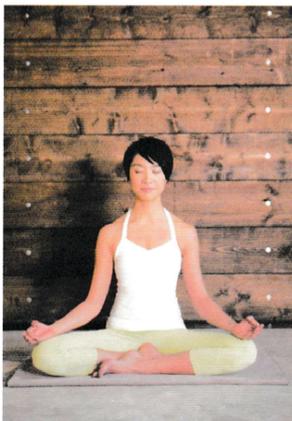
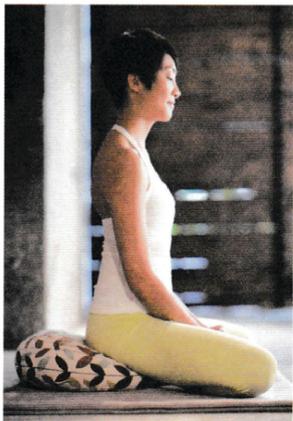


## 冥想坐姿

### 坐在椅子上 (Maitryasana)

因膝盖、臀或背部状况难于坐在地板上的人，可以选择坐在椅子上。

坐下时，身体重量聚于骨盆前方，腰部便能维持轻微弧度。双腿分开与臀部同宽，脚掌平稳地放在地板上，感受双脚和整个姿势的稳定性。让臀部离开椅背，这样能保持头脑清醒，头顶往上伸延。



### 简易坐 (Sukasana)

席地而坐的方式是大部分坐禅采用的姿势，因为稳定度高，也容易保持警觉。

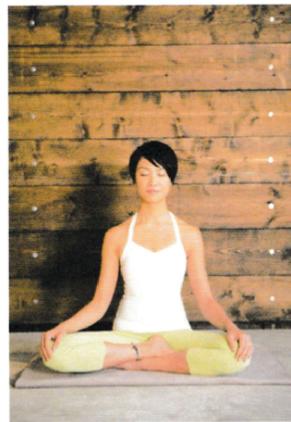
坐在地板上，交叉双腿，让其中一只脚搁在相反的胫骨（小腿骨）下。也可在坐骨下放垫子，让膝盖自然向前垂下，低于臀部。

尽量坐在垫子前端，让骨盆朝前往前倾斜，令下腰微微向后弯曲形成自然弧度。

要记住，骨盆左右平均让脊椎保持中立，双手放在膝上或脚上，掌心向上或向下。也可以摆冥想手印 (Dhyani Mudra)。

### 至善坐 (Siddhasana)

与简易坐相似，但将放在上面的脚背拉到另一边大腿和脚踝之间。

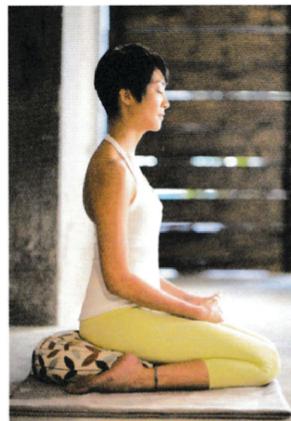


### 金刚坐 (Vajrasana)

让双腿置于中立或内旋状态，大腿不须像其他坐姿般向外转。

双手放在大腿上，掌心向上或向下，或使用冥想手印。

此跪姿能使骨盆比较容易前倾，脊椎挺拔伸展。对某些练习者来说，膝盖和臀部能放松一些。如果膝盖不适，大腿外侧紧绷或患有坐骨神经痛的人，可考虑日式跪姿金刚坐。



### 半莲花坐 (Ardha Padmasana)

单边盘腿，将置于上面的脚放在另一腿的折缝（即脚踝，腿与腹的交接凹处）。留意把脚带到另一边髋部时，尽量将它拉拢靠近另一腿的胫骨并慢慢拉近脚踝。不要把脚往上拉高，以免膝盖承受压力。

莲花坐是最稳定的冥想姿势，但唯有髋关节活动幅度大的人才最能受惠。

摆好半莲花坐姿后，另一腿靠向胫骨，然后慢慢沿着大腿将之拉近另一腿髋部的折缝，为莲花坐 (Padmasana)。

